

Situation pro n°B-2:

Isabelle prépare **un gratin de choux fleur au jambon** pour le repas du midi de l'école maternelle.

Objectifs :

Pré requis :	**A acquérir :**
- - **Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité.** - **Gérer les postes de travail et le matériel (préparation, organisation, remise en état)** - **Réaliser une présentation** - **Contrôler la qualité du travail**	- **Réaliser une cuisson au four** - **Utiliser les plaques de cuisson électriques** - **Etudier les équivalences protidiques** - **Utiliser un mode d'emploi**

Ingrédients	**Quantités**	**Matériel**	**Phases de préparation**
Gratin de choux fleur et jambon - Choux fleur surgelé - Dés de jambon - Maïzena béchamel - Lait - gruyère - sel, poivre	150g 60g 10g 15 cl 25g	Assiette/bol Cuillère en bois Planche à découper Casseroles Couteau Plat à gratin Couvercle Passoire Cuillère à soupe Saladier Verre mesureur Fouet	Mettre la tenue, lavage des mains, protocole DDA Préparer le matériel Mettre l'eau à chauffer dans une casserole et ajouter un peu de sel Rincer le chou fleur surgelé avec l'aide de la passoire Le mettre dans l'eau bouillante Préchauffer le four Préparer la béchamel avec le mode d'emploi Beurrer le plat à gratin Egoutter les choux fleurs, les couper Les mélanger avec la béchamel, les dés de jambon dans un saladier. Verser la préparation dans le plat à gratin, ajouter le gruyère et mettre au four Servir. Remettre en ordre le poste.

Nom :
Prénom :

Date :

Contrôle de qualité

Critères de qualité	Ecarts entre ce qui est présenté et ce qui est attendu	Causes possibles et solution correctives
Pas de morceaux trop gros. Pas de grillé Pas de grumeaux Agréable en bouche Bonne odeur		

Vos impressions sur le gout :
Texture : fondant, délicieux

Goût : agréable, saveur du chou et de la béchamel

Odeur : odeur agréable de chou fleur

Nom :
Prénom :

Date :

Nutrition :

- **Calculer les équivalences suivantes en s'aidant du tableau de composition des aliments.**

200 g de Jambon = 30 g de protides	Bœuf	176g
	Chocolat	1500g
	Gruyère	107g
	Pommes de terre	1500g
	Lait	750g
	Amandes	150g

Tableau de composition des aliments (pour 100g)

Valeur énergétique (Kj)		Composition Eau (g)	Glucides (g)	Protides (g)	Lipides (g)
Lait et produits laitiers					
Camembert	1 304	55	4	20	24
Gruyère	1 738	34	1	28	33
Lait entier	284	87	5	4	4
VPO					
Bœuf	1 045	60	0,5	17	20
Cabillaud	284	82	–	16	0,3
Jambon *	627	68	–	15	1,5
Féculents et céréales					
Pommes de terre	359	77	19	2	0
Riz	1 480	12	77	8	2
Amandes	2 591	4,7	17	20	54
Sucre et produits sucrés					
Bonbons	1 580	4	94	0,8	0,1
Chocolat	2 215	0,6	63	2	30
Sucre	1 588	0,5	99,5	0	0

* équivalent à 12 mg de calcium.

- **Calculer la quantité de jambon équivalente à 300mg de calcium. Critiquez cette équivalence.**

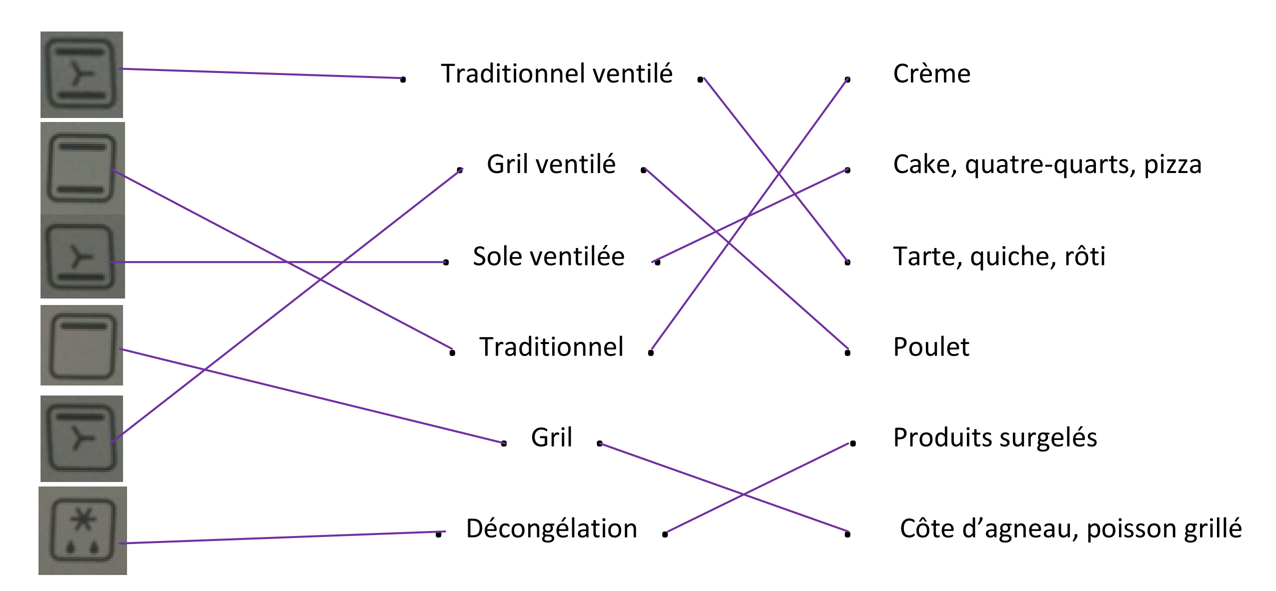
Pour obtenir 300mg de calcium dans le jambon, il nous faut **1250g de jambon**.

Nom :
Prénom :

Date :

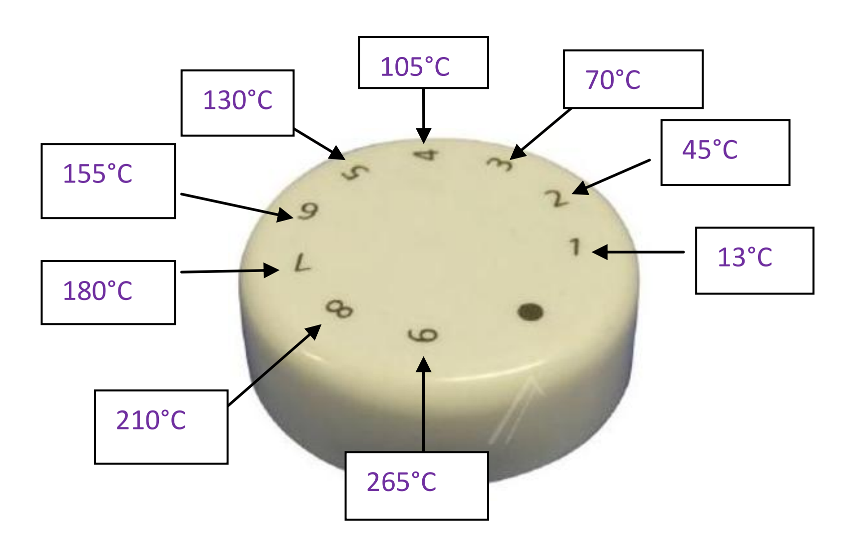
Technologie :

- **Relier la fonction du four avec le terme approprié, puis les aliments adaptés pour la cuisson**

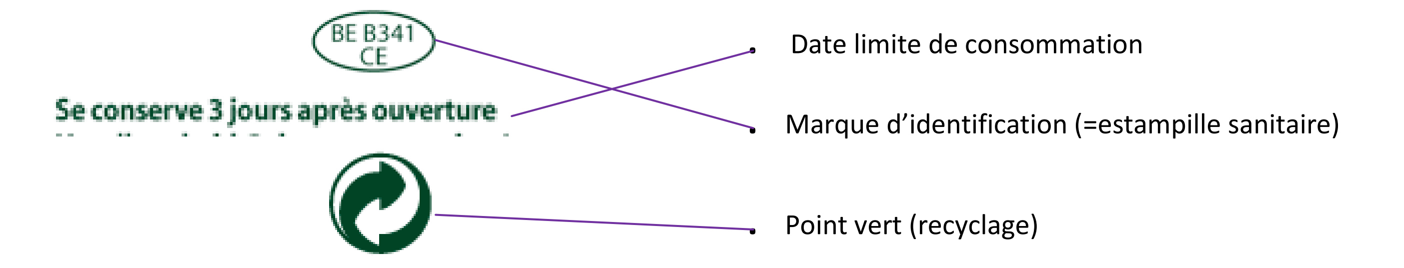


- **Compléter le tableau suivant en ajoutant le thermostat correspondant à la température. Ensuite, mettre les températures correspondantes au niveau du bouton.**

Température	Thermostat
70 °C	3
155°C	6
265°C	9
180°C	7
45°C	2
13°C	1
105°C	4
210°C	8
290°C	10
130°C	5



- **Relier les mentions pouvant être observées sur les étiquettes de jambon avec leur signification.**



Nom :
Prénom :

Date :